Résumé – Guide des compléments alimentaires pour sportifs

par Michael D Gundill & Frédéric Delavier

Energie durant l'effort : Boisson avec 80 % de glucides et 20 % de protéines ; bien encadrer sa séance par de judiceux repas ou de judicieuses collation ; ne jamais jeûner.

Recharge glucidique : Trois options, en ONE SHOT, 3h avant ; 24h avant ou, la plus linéaire et efficacde : 3j avant.

Récupération post-effort : Glucides et protéines puis des lipides 3h plus tard.

Cétones : Un complément extrêmement cher. Le corps peut en utiliser bien plus qu'il ne peut en produire. C'est donc un frein que certains sportifs (riches) lèvent.

Caféine : Améliore tout. 3Mg / kg de pdc. Attention en augmentant la dose, on risque une déshydratation. Également la différence entre la caféine naturelle et synthétique. La synthétique est moins efficace et déshydrate plus rapidement.

Créatine : 3gr/jour. Attention c'est hypoglycémiant.

Carnitine : A associer avec de la caféine et des glucides, on peut monter à 10gr/jour. L'intérêt des glucides est là pour contrer l'effet hypoglycémiant de la Carnitine.

Protéines : 1,2 à 1,6gr / kg de pdc selon la pratique sportive. A fractionner en 3/4 repas pour une meilleure utilisation.
Attention au soja qui baisse la testo, à la viande qui est sources d'énormément de déchets. Les sources de protéines doivent être de qualité pour bénéficier des meilleures effets sur les muscles.
On peut renforcer sa prise de protéines en l'enrichissant de BCAA.

Glutamine : Complément santé, favorise l'hydratation des cellules, protège les organes, facilite l'absorption des glucides par les muscles donc la récupération.
Dosage 0,3gr / kg de pdc. Plus efficace avec des glucides et des BCAA.

Arginine : 9gr le soir, permet de sécréter plus de GH. Prendre la version « OKG » ou « AKG » ce sont les meilleures qualités.

Citrulline : Le « malate » est mieux que la « L-Citrulline ». 12 à 18gr/jour.

HMB : Permet d'augmenter l'utilisation des graisses.

Carnosine : Pas d'études probantes.

L-Tyrosine : Pas d'intérêts.

Tryptophane : A coupler avec Vitamine B6 et Magnésium, 30 à 60' avant de dodo.

ZMA : Aucune utilité sur la testo.

NO : Augmente la récupération, la NO se trouve dans l'arginine ou Betteraves ou épinards.

Insuline : Permet de mieux capter les glucides dans les muscles. Donc très utile pour mieux récupérer après le training.
On peut manger des trucs à IG élevé pour provoquer un pic d'insuline.

Cortisol : Il faut le diminuer le plus possible, il empêche le muscle de grossir. Ne jamais se priver (trop) de glucides.

Myostatine : Idem cortisol. Impossible à bloquer, on peut limiter un peu en consommant suffisamment de protéines.

PTH : idem (calcium et magnésium pour l'inhiber le plus possible)

Créatine : Intéressante sur du long terme. Au moins 4 semaines.
Les bénéfices sont meilleurs chez les gens déjà forts.
Les athlètes d'ultra endurance car ils en sont souvent carencé.
Surtout ne pas la chauffer (donc dur à trouver dans l'alimentation).
3 à 5gr / jour.

Ribose : Idem créatine. Mais très cher et plus hypoglycémiant.
Le sportif riche pourra en prendre 10gr avant une séance de VMA par exemple.

UTP : 2mg / jour peuvent apporter 10 % d'endurance en plus.

Inosine : Inutile

Régulateur de PH : Bicarbonate et citrate de sodium (0,5gr / kg de pdc avant l'effort).
Complément dur à utiliser car engendre souvent des problèmes gastriques.
Commencer baas puis monter progressivement à la dose efficace.

Multivitamines : Le français est souvent carencé surtout en vitamines D, E, un peu B et en calcium.
La supplémentation permet souvent une meilleure récupération.

Fer : Compter 3 mois pour remonter un taux bas.
Si l'on « force le destin » en remontant drastiquement son taux de fer, on s'expose à d'autres problèmes avec trop de fer qui se promène dans le sang avant de se fixer.

Antioxydants : Aucunes preuves tangibles et des soupçons de méfaits.

Omega 3 : 90 % des gens en carences. Très réactifs à la chaleur et à la lumière. A conserver au frigidaire et dans un pot opaque. Idem huile de colza, lin et caméline.

Pro/Prébiotiques : Fragile comme les Omega 3, donne des bénéfices tant qu'on en prend. Les bénéfices s'arrêtent lorsqu'on arrête.
Présent dans tous les aliments « fermentés »

Ginseng : 300mg/j à partir de mi-saison sportive quand une fatigue s'installe. Attention le Ginseng à tendance à diminuer la mobilisation des graisses et tous ne se valent pas. Les versions « USA » sont sans caféine, les versions « chinoises » avec.

Ginseng de Sibérie : Inefficace.

Guarana : Similaire caféine, mais naturel.

Tribulus Terrestris : C'est du pipeau. Idem Cordyceps, Gingko Bilboa, Arnica, Maca, Saw Palnetto.

Rhodiola : Augmentation entre 01 et 3 % de l'endurance.

Théanine : 100mg + 50 mg caféine = performance cérébrale accrue.

Fenugrec : Permet de mieux stocker les glucides avec insuline.

Echinacée : 300mg 3x / jourpour ne pas s'enrhumer.

Curcuma : Oui mais l'absorption est très compliquée. Ajouter du poivre noir et

de l’huile (olive, colza...ect)

<u>Pollen, Propolis et miel :</u> Aucun effet hormis protéger du rhume.

<u>Gelée Royale :</u> Trop peu de données.

D’une manière générale, attention au chambardement immunitaire induit par l’entraînement. Dans les 1 à 9h après l’effort, il faut augmenter les glucides, 3gr de BCAA avant effort, 5gr de Glutamine après effort, des probiotiques, de la caféine 1h avant à raison de 6mg/kg par pdc.

<u>Problèmes digestifs :</u> Surviennent lorsqu’on l’on se déshydrate (perte de 3 % de son poids) car les glucides ne passent pas dans les tissus et stagnent à de mauvais endroits.
L’hyperthermie et l’hypoglycémie accentue la survenue de problèmes digestifs.

<u>Problématique de l’entraînement :</u> Augmente la viscosité du sang et accélère l’élimination des globules rouges.
Pour diminuer la viscosité, il faut, bien boire, de la vitamine A, C et E, des oméga 3 et 6.
Pour limiter la destruction des globules rouges, il faut, des vitamines B1, B2, B6 et B12, du fer et de l’acide folique.

<u>Asthme :</u> Pendant 3 semaines, 3,2gr EPA et 2,2 gr DHA / jour (c’est ce qui constitue un « omega 3 »)

<u>Courbatures :</u> Plusieurs pistes à essayer.
- 10gr de BCAA matin + soir pendant 12j.
- Boire glucides + protéines durant les séances.
- 3gr carnitine par jour pendant 21j.
- Augmenter les apports en collagène.

<u>Articulations :</u> 3gr de glucosamine + 1,2gr de chondroïtine, le silicum et le MSM ne sont pas efficaces.
5 à 10 hydrolysats de collagène sont intéressants, par jour.
Idem crème chauffante lors d’activité par temps froid sur articulation (camphre + menthol) ainsi qu’un apport élevé en Omega 3.

<u>Blessures musculaires :</u> Diminuent avec la prisse de créatine ainsi qu’une boisson d’effort pertinente.

<u>Récupération nerveuse :</u> Bien dormir, utiliser si besoin de la mélatonine, du tryptophane, des cerises de Montmorency, du magnésium, du zinc et de l’acide pidolique.

<u>Maigrir :</u> *<u>Première piste, les suppléments thermogéniques →</u>*
- 200mg de caféine augmente de 7 % le métabolisme sur 3h.
- 336mg de maté + 285mg de guarana
- Thé vert matin, midi et soir
- 2 x 250gr de Forskoline
- Omega 3 (1,6 gr EPA + 0,8 gr DHA)
- 5 mg Yohimbine 4x / jour
- Citrus aurantium : Non. Idem Calcium, CLA, carnitine, vit C (sauf si carence), HCA et guggulstérone.

<u>Deuxième piste, assaisoné le splats avec du vinaigre.</u>

<u>Troisème piste, les fibres →</u>
- Soit 8gr matin et soir de Fructo-oligosaccharide (FOS).
- Soit 1 à 4gr de Glucomannane.
- Soit de la Gomme de guar qui est moins cher que le glucomannane. Mettre 1 cuillère à Soupe dans son shaker de whey post effort ou Gainer post effort si on fait un sport d’endurance.

Chitosan : effet RIDICULE, très marginale, il faudrait en prendre des doses astronomiques pour espérer perdre 1kg par an.

Nopal et Gymnéa : Inefficace.

P**haseolus vulgaris L :** 3gr midi et soir au repas.